



# Mini-Flammküchlein

Klein, aber fein

## Für ca. 15 Stück

250 g Quark

200 g glutenfreie  
Haferflocken

2 TL Backpulver

3 EL Olivenöl

2 Frühlingszwiebeln

100 g Mozzarella

100 g Crème fraîche

75 g Schinkenwürfel

- ☞ Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Quark, Haferflocken, Backpulver und Öl in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem Teig verkneten.
- ☞ Daraus kleine runde Böden (ca. 6 cm Ø) formen. Dazu den Teig portionsweise zu kleinen Kugeln formen, mit dem Handballen flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Anschließend ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen vorbacken.
- ☞ Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
- ☞ Die vorgebackenen Böden großzügig mit Crème fraîche bestreichen, mit Schinkenwürfeln und Frühlingszwiebelröllchen belegen, anschließend mit Käse bestreuen und erneut ca. 8 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

- Zubereitungszeit: 25 Minuten
- Backzeit: 20 Minuten





# Auberginen-Minipizza

Eine Low-carb-Variante

## Für ca. 8 Stück

1 Aubergine

2 Zweige Majoran

1 Zweig Oregano

4 TL Tomatenmark

1 TL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

50 g Mozzarella

½ Paprikaschote

3 EL Mais

- ☞ Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Aubergine waschen, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
- ☞ Währenddessen Majoran und Oregano waschen. 8 Majoranblätter zur Seite legen. Die restlichen Kräuterblätter klein hacken und mit Tomatenmark, Öl und den Gewürzen verrühren.
- ☞ Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.
- ☞ Die Tomatensauce nach der Backzeit auf die Auberginenscheiben streichen. Dann mit Paprika, Mozzarella und Mais belegen. Abschließend die Auberginenpizzen noch einmal 10 Minuten im Backofen fertig backen.
- ☞ Die Minipizzen mit den zur Seite gelegten Majoranblättern garnieren.

**VARIANTE:** Sie lieben Salami- oder Funghi-Pizza? Dann variieren Sie den Belag ganz nach Ihrem Geschmack.

- Zubereitungszeit: 25 Minuten
- Backzeit: 20 Minuten





# Kartoffelbruschetta

Bruschetta mal ganz anders

## Für 10 Stück

5 große Kartoffeln

Salz

100 g Kräuter-Crème-  
fraîche

100 g Quark

50 g geriebener Käse  
(z. B. Gouda)

frisch gemahlener Pfeffer

etwas frische Petersilie  
und/oder Schnittlauch-  
röllchen zum Garnieren

- ☞ Kartoffeln waschen und in Salzwasser garkochen. Anschließend halbieren, mit einem Teelöffel ein wenig aushöhlen.
- ☞ Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Crème fraîche mit Quark und geriebenem Käse verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse in die Kartoffeln füllen. Anschließend ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
- ☞ Petersilie und Schnittlauch waschen. Petersilie in kleine Stücke zupfen, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Die Kartoffelbruschetta mit den frischen Kräutern garnieren.

**VARIANTE TOMATENBRUSCHETTA:** 2 Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. 1 Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, beides mit Salz, Pfeffer, Oregano, 1 TL Olivenöl abschmecken und in die Kartoffeln füllen, jeweils mit etwas geriebenem Mozzarella bestreuen.

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Backzeit: 15 Minuten